



**University of
Zurich**^{UZH}

**Zurich Open Repository and
Archive**

University of Zurich
University Library
Strickhofstrasse 39
CH-8057 Zurich
www.zora.uzh.ch

Year: 2015

Mit dem Handy ins Bett

Rutishauser, Lea

Posted at the Zurich Open Repository and Archive, University of Zurich

ZORA URL: <https://doi.org/10.5167/uzh-173966>

Journal Article

Published Version

Originally published at:

Rutishauser, Lea (2015). Mit dem Handy ins Bett. HR Today: das Schweizer Human Resource Management-Journal, (3):1.

HR Today

Know-how for tomorrow

Published on *hrtoday.ch* (<https://www.hrtoday.ch>)

Fokus Forschung

Mit dem Handy ins Bett

Article Category: Digitalisierung

Author: [Lea Rutishauser](#) ^[1]

Die zur psychologischen Abgrenzung und zur Erholung von der Arbeit nötige Ruhezeit nimmt ab, was vermehrt Work-Family-Konflikte auslöst. Gleichzeitig schätzen die Arbeitnehmenden die durch moderne Technologien ermöglichte Flexibilität.



Bild: 123RF

Am Abend noch kurz die Termine für den nächsten Tag checken? Die E-Mail vom Chef beantworten? Wer ein Smartphone besitzt, kennt die Situation. Bisherige Forschung zeigt, dass die Nutzung mobiler Geräte wie Laptop oder Smartphone zu einer Verwischung der Grenze zwischen Arbeit und Privatleben führen kann.

Zwei Forscherinnen aus Deutschland haben den Effekt der Nutzung von Smartphones für Arbeit am Abend auf das Wohlbefinden (psychologische Abgrenzung, Erholung, positiver und negativer Gemütszustand) untersucht und dabei den Fokus auf die Motivation gelegt. Die Motivation einer Person, das Handy nach Feierabend für die Arbeit zu nutzen, kann entweder intrinsisch und interessenbedingt (autonome Motivation) oder extrinsisch und erwartungsbedingt (kontrollierte Motivation) sein. An der Studie haben 1714 Arbeitnehmende teilgenommen.

Die Resultate der Studie zeigen, dass das Wohlbefinden stark von der Motivation zur Nutzung des Handys nach Feierabend abhängig ist. Personen, die kontrolliert motiviert über die Nutzung von Smartphones für die Arbeit am

Abend entscheiden, erfahren negative Auswirkungen auf den Gemütszustand und die psychologische Abgrenzung. Autonom motivierte Nutzung des Smartphones hingegen führt zu positiven Auswirkungen auf den Gemütszustand. Zudem hat die Nutzung des Handys nach Feierabend einen positiven Einfluss auf die psychologische Abgrenzung von autonom motivierten Personen. Obwohl eine höhere Nutzungsdauer die psychologische Abgrenzung von der Arbeit erschwert, hat die Nutzung per se einen positiven Effekt auf das Wohlbefinden. Autonom motivierte Personen können beispielsweise gewisse Aufgaben nach Feierabend noch abschliessen und damit die nötige psychologische Abgrenzung zum Unternehmen gewinnen. Keine Auswirkung wurde auf die Erholung festgestellt.

Massnahmen zur Erhöhung der Mitarbeiter-Autonomie nützen dem Wohlbefinden der Arbeitnehmer daher mehr als fixe Regeln und zeitliche Einschränkungen zur Nutzung moderner Technologie, wie sie einige Unternehmen kennen. Zwischen kontrollierter Motivation und autonomer Motivation zu unterscheiden ist manchmal schwierig. Deshalb lohnt es sich, den Umgang mit Work-LifeBalance und modernen Kommunikationsmitteln im Unternehmen zu thematisieren und entsprechend den Arbeitnehmer- und Arbeitgeberbedürfnissen gewisse Richtlinien zur ständigen Erreichbarkeit zu definieren.

- Quelle: Ohly, A., & Latour, A. (2014). Work-Related Smartphone Use and Well-Being in the Evening: The Role of Autonomous and Controlled Motivation. *Journal of Personnel Psychology*, 13(4), 174–183.



Text: Lea Rutishauser ^[1]

Dr. Lea Rutishauser, Oberassistentin am Center für Human Resource Management (CEHRM), Universität Luzern.

©2019 by ALMA Medien AG, Zürich

Source URL: <https://www.hrtoday.ch/de/article/mit-dem-handy-ins-bett>

Links

[1] <https://www.hrtoday.ch/de/utcontent/lea-rutishauser>